Dulce Variedad Edición especial

No. 3
$ 16.00
USD $2.75

Lo mejor de la Repostería con Tres Estrellas

- Mousse de fresa
- Pastel de tres leches
- Volteado de piña
- Hot cakes de manzana
- Natilla napolitana
- Panqué de nata

HECHO EN MÉXICO

Arroz con café y chocolate

¡Rinde 8 porciones!

Ingredientes:

- 1 taza de arroz
- 1 taza de agua
- 1 raja de canela
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharada de café soluble
- 1 taza de leche
- 1 taza de pasas
- PARA LA NATILLA
- 2 sobres de harina de arroz para preparar atole TRES ESTRELLAS sabor chocolate
- 1 litro de leche
- 2 huevos
- 1 taza de azúcar

Manera de preparar:

1. Coloca el arroz en una olla con el agua, la canela y el azúcar. Deja cocer a fuego medio durante 15 minutos.
2. Diluye el café con la leche y agrégalo al arroz junto con las pasas. Tapa y cocina 15 minutos más. Mueve constantemente para que no se pegue. Reserva.
3. Aparte, licua los ingredientes de la natilla.
4. Vierte a una olla y deja cocinar a fuego medio, sin dejar de mover, hasta que espese. Retira y deja enfriar.
5. Vierte en cada taza de capuccino 1/3 de arroz, 1/3 de natilla y 1/3 de arroz.
6. Decora al gusto.

Tip

Te recomendamos remojar el arroz unas horas antes de cocerlo para que quede más blando.

Bollitos integrales rellenos de queso

¡Rinde 10 porciones!

Ingredientes:

- 400 gr de harina de trigo San Antonio TRES ESTRELLAS
- 100 gr de harina integral TRES ESTRELLAS
- 10 gr de azúcar
- 10 gr de sal ó 1 cucharada cafetera rasa
- 1 huevo
- 90 gr de mantequilla
- 8 gr de levadura ó 2 cucharadas cafeteras copeteadas
- 250 ml de agua
- PARA EL RELLENO Y LA CUBIERTA 1 paquete chico de queso crema (90 gr)
- 1 huevo para barnizar
- Harina de trigo San Antonio TRES ESTRELLAS para extender
- 1/2 taza de ajonjolí

MATERIAL Charola de aluminio

Manera de Preparar:

1. Forma una fuente con las harinas y coloca al centro, el azúcar, la sal, el huevo y la mantequilla; la levadura ponla por fuera.
2. Mezcla suavemente, agrega el agua poco a poco y talla la masa para que se vaya despegando. Utiliza una raspa para despegarla.
3. Amasa golpeándola ligeramente hasta que se despegue por completo; ésta deberá quedar suave, lisa y elástica. Déjela reposar durante 15 minutos a temperatura ambiente.
4. Divide la masa en porciones de 50 gr c/u y boléalas para darles forma. Presiónala para hacer una tortilla gruesa, colócales una bolita de queso y envuelve. Dales vuelta para que la unión quede por debajo. Colócalas sobre la charola.
5. Presiona los bollos ligeramente hasta que tomen forma.
6. Déjalos fermentar hasta que doblen su volumen.
7. Barnízalos con huevo y espolvorea la superficie con ajonjolí.
8. Hornea a 210°C por 20 minutos o hasta que se doren y estén cocidos.

Bizcocho de naranja

¡Rinde 8 porciones!

Manera de preparar:

1. Engrasa el molde, cúbrelo con papel aluminio, engrasa nuevamente y enharina.
2. Licua la harina de arroz junto con el huevo, la leche, el azúcar y el jugo de naranja. Reserva.
3. Corta los bizcochos en 3 capas y coloca una capa en el fondo del molde. Agrega un poco de pasas, de nuez y del licuado. Repite la operación hasta llenar el molde.
4. Hornea a 180°C por 20 minutos o hasta que cuaje. Deja enfriar.
5. Desmolda y decora al gusto.

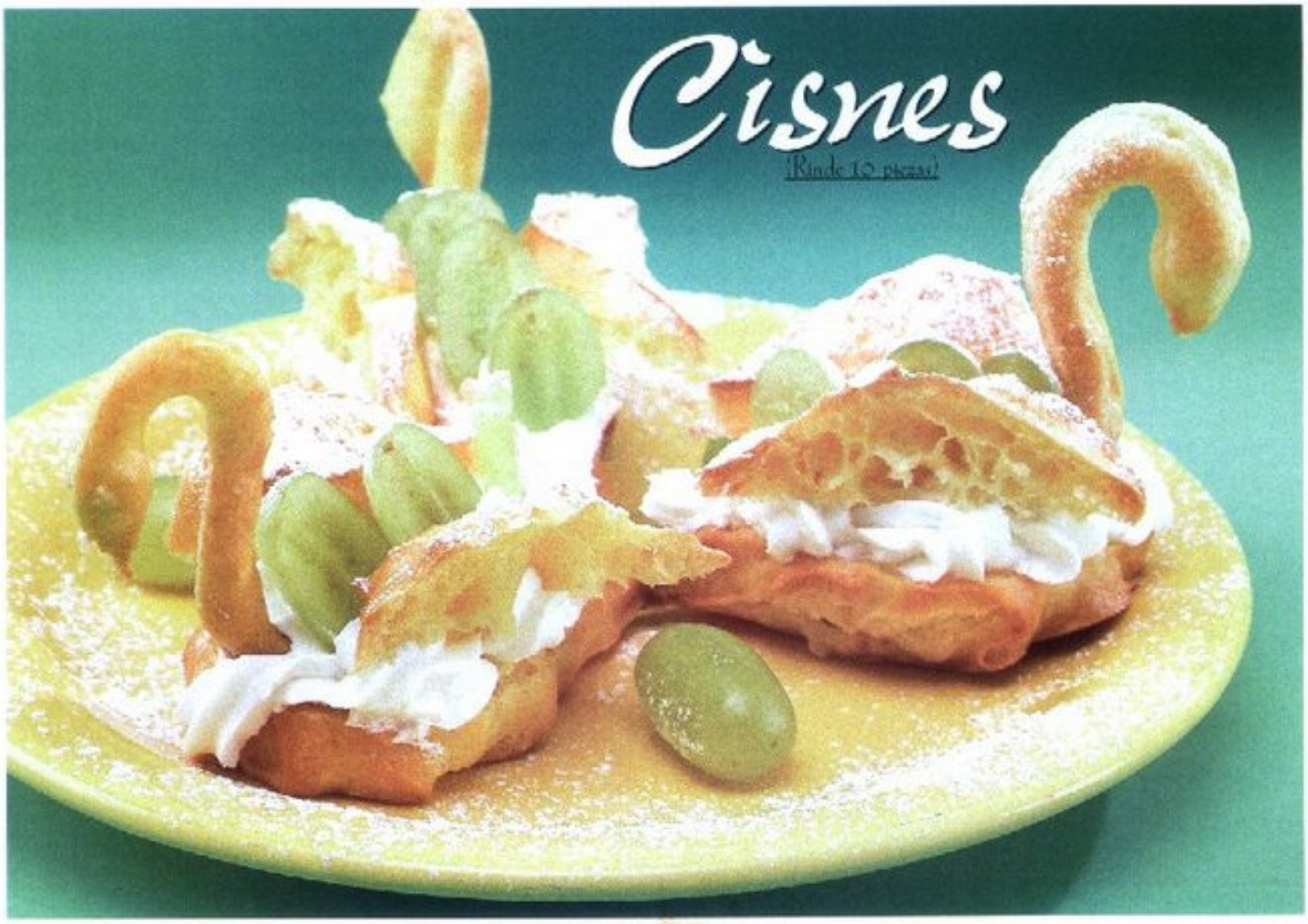
Ingredientes:

- 1 sobre de harina de arroz para preparar atole TRES ESTRELLAS sabor vainilla
- 2 huevos
- 250 ml de leche
- 125 gr de azúcar
- 250 ml de jugo de naranja
- 3 panes de bizcocho (conchas, panquecitos, cuernos, etc)
- 1/2 taza de pasas
- 1/2 taza de nuez en trozos
- Harina de trigo San Antonio TRES ESTRELLAS para enharinar
- Mantequilla para engrasar

MATERIAL 1 molde rectangular de 22 x 15 cm
- Papel de aluminio

Cisnes

(Rinde 10 piezas)



Ingredientes:

1 taza de agua ■ 1 1/2 tazas de harina para churros TRES ESTRELLAS ■ 2 huevos PARA EL RELLENO Y LA DECORACIÓN 2 tazas de crema batida tipo chantilly ■ 1 taza de uvas verdes sin semillas ■ 1/2 taza de azúcar glass MATERIAL Pala de madera ■ Manga pastelera ■ 2 charolas de aluminio ■ Papel encerado grueso ■ Duya rizada de 1 cm de abertura

Manera de preparar:

1. Calienta el agua y cuando suelte el hervor agrega la harina para churros. Bate enérgicamente con la pala hasta que la mezcla se despegue de la olla.
2. Viértela a un tazón y agrégale el huevo. Mezcla perfectamente.
3. Introduce a la manga 3/4 partes de la pasta y sobre la charola previamente engrasada y enharinada forma gotas de 8 cm de largo.
4. Hornea a 210° C hasta que se desarrollen y se sequen.
5. Haz un cono con el papel encerado y córtale la punta. Introduce el resto de la pasta y sobre la segunda charola forma bastones para hacer los cuellos de los cisnes. Hornea poco tiempo y vigila que estén cocidos.
6. Corta las gotas en 2 capas (quedará una base y una tapa). Enseguida, corta las tapas en dos, hacia lo largo, para hacer las alas.
7. Rellena la base con crema y distribúyeles las uvas. Coloca las alas y los cuellos.
8. Coloca los cisnes en platos individuales y espolvoréales el azúcar glass.

Consejos del chef

Cuando engrases un molde utiliza la mantequilla o manteca vegetal a temperatura ambiente, así obtendrás una capa más gruesa y homogénea.

Cuando elabores pan con levadura, debes dejarlo fermentar en un lugar cerrado y sin corrientes de aire para evitar que se baje.

La levadura utilizada en las recetas es en polvo, la cual deberá estar en refrigeración y de preferencia en un frasco tapado.

Para azucarar las frutas primero deberán estar bien secas, después sumérgelas en clara de huevo y finalmente revuélcalas en azúcar.

Al momento de hornear las galletas es importante que las distribuyas perfectamente en la charola y que todas sean del mismo grosor.

Para la elaboración de cualquier mousse debe de existir la presencia de crema batida o clara batida, esto le dará un buen volumen (mousse espuma).

Para lucir más la decoración con piña, hazlo con rebanadas muy delgadas.

Para hornear los choux es necesario que la temperatura del horno sea la ideal (210°C), de lo contrario no obtendrán el volumen deseado.

Al terminar de preparar las natillas o cremas puedes untarles en la superficie mantequilla. Ésta impedirá que se forme una capa de nata.

Crepas

de cajeta y nuez

Ingredientes:

PARA LA PASTA 1 taza de harina para hot cakes ligeros TRES ESTRELLAS ▪ 1 taza de leche ▪ 1 huevo ▪ 1 cucharada de mantequilla derretida PARA LA DECORACIÓN 1 taza de mantequilla ▪ 1 taza de cajeta ▪ 1 taza de nuez molida MATERIAL Sartén antiadherente ▪ Pala de madera

Manera de preparar

1. Mezcla los ingredientes de la pasta en la licuadora. Reserva.
2. Calienta un poco de mantequilla en la sartén.
3. Retira del fuego y agrega una cucharada grande de la mezcla anterior. Gira la sartén de manera que se cubra toda la superficie y regresa al fuego.
4. Deja cocer hasta que se formen burbujas y voltea. Cocina 1 minuto más y retira.
5. Coloca las crepas dentro de una bolsa de plástico.
6. Sirve en cada plato tres crepas en triángulos, báñalas ligeramente con cajeta caliente y espolvoréales la nuez.
7. Decora al gusto.

(Rinde 12 crepas)

Tip

Para calentar la cajeta hazlo en baño María.

Dulces

(Rinde 20 piezas)

Ingredientes:

- 1 sobre de harina de arroz para preparar atole TRES ESTRELLAS sabor fresa
- 1 sobre de harina de arroz para preparar atole TRES ESTRELLAS sabor chocolate
- 1 sobre de harina de arroz para preparar atole TRES ESTRELLAS sabor vainilla
- 6 huevos
- 1 1/2 litros de leche
- 1 1/2 tazas de azúcar

PARA LA PASTA

- 500 gr de harina integral TRES ESTRELLAS
- 2 pizcas de sal
- 2 pizcas de azúcar
- 250 gr de mantequilla
- 2 huevos
- 100 ml de agua
- 1/2 taza de harina de trigo San Antonio TRES ESTRELLAS para extender

PARA EL RELLENO

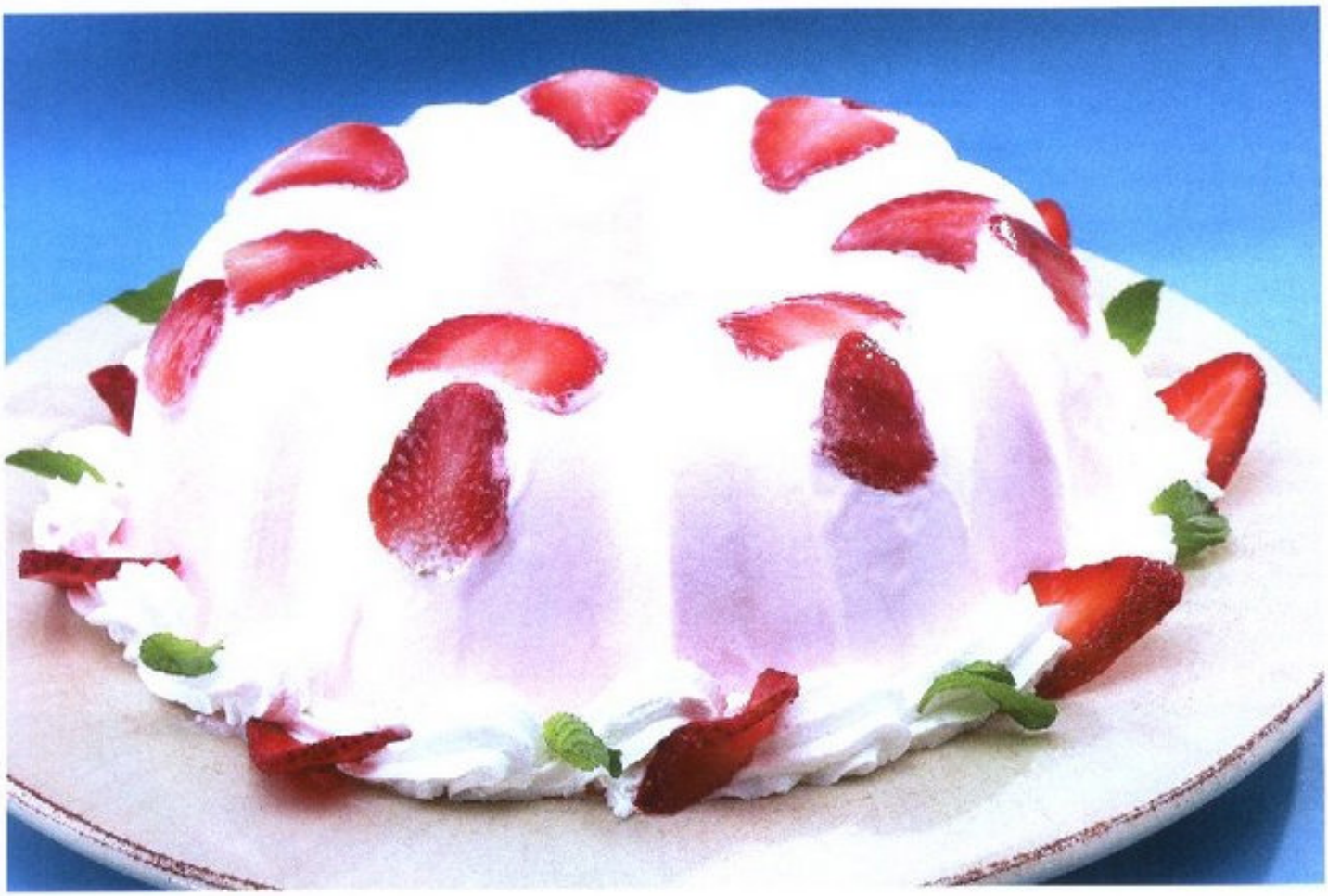
- 1 taza de fresas picadas
- 1 taza de nuez en trozos
- 1 taza de pasas

MATERIAL

- 1 olla
- Rodillo
- 1 cortador metálico de 12 cm de diámetro
- 1 brocha angosta
- 1 charola de aluminio

Manera de preparar:

1. Licua el sobre de harina de arroz sabor fresa con 1/2 taza de leche, 2 huevos y 1/2 taza de azúcar.
2. Vierte a la olla y deja cocinar, a fuego medio y sin dejar de mover, hasta que espese. Deja enfriar y reserva.
3. Repite el mismo procedimiento, con las mismas cantidades, para elaborar las natillas de chocolate y vainilla. Reserva.
4. Aparte, frota suavemente la harina integral, la sal, el azúcar y la mantequilla hasta quedar homogéneo. Enseguida, agrega el agua y el huevo e integra todo perfectamente en forma envolvente.
5. Compacta al final la pasta con las manos, cuidando de no amasar para evitar que se endurezca.
6. Espolvorea la harina sobre la mesa y extiende ligeramente la pasta de 3 mm de grosor.
7. Corta los círculos, úntales un poco de agua en el contorno y rellénalos con las natillas. Enseguida, distribuye a la natilla de fresa las fresas, a la de chocolate la nuez y al de vainilla las pasas.
8. Ciérralas y séllalas perfectamente. Acomódalas en la charola.
9. Déjalas reposar a temperatura ambiente durante 30 minutos. Barnízalas con el huevo y deja secar.
10. Hornea a 210°C durante 25 minutos o hasta que se sequen y tomen color.



Mousse de fresa

(Rinde 8 porciones)

Manera de preparar:

1. Hidrata la grenetina en el agua y disuélvela en baño María hasta que esté transparente. Déjela reposar.
2. Aparte, licua el sobre de harina de arroz junto con la leche, el huevo y el azúcar.
3. Vierte la preparación a la olla y cocina a fuego medio, sin dejar de mover, hasta que espese. Incorpórale la grenetina hidratada, mezcla hasta disolverla y mantenlo tibio.
4. Bate la crema hasta que esponje e integra la grenetina en forma envolvente.
5. Unta una ligera capa de aceite al molde y decora por dentro con las 3/4 partes de las fresas.
6. Vierte de inmediato la mezcla y deja cuajar en refrigeración durante 3 horas.
7. Desmolda y decora con crema chantilly y las fresas restantes.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de grenetina en polvo
- 1/2 taza de agua
- 1 sobre de harina de arroz para preparar atole TRES ESTRELLAS sabor fresa
- 1 litro de leche
- 2 huevos
- 1 taza de azúcar
- 1/2 litro de crema para batir sin azúcar
- PARA LA DECORACION 1 cucharada de aceite
- 200 gr de fresas fileteadas
- 1 taza de crema chantilly

MATERIAL 1 olla • 1 molde de rosca de 22 cm de diámetro

garabato

(Rinde 50 piezas)

Tip
Si notas que la pasta quedó muy blanda refrigérela por 20 minutos.

Ingredientes:

- 200 gr de mantequilla
- 100 gr de azúcar
- 3 yemas
- 2 cucharadas de vainilla
- 250 gr de harina de trigo San Antonio TRES ESTRELLAS
- 50 gr de chispas de chocolate
- Harina para extender

PARA LA CUBIERTA

- 100 gr de cobertura de chocolate semiamargo

MATERIAL

- Rodillo
- Cortador para galleta con figura de corazón
- Charola de aluminio
- Papel encerado

Manera de preparar:

1. Acrema la mantequilla junto con el azúcar; bate hasta blanquear y quedar suave y terso (punto de pomada).
2. Agrega poco a poco las yemas y la vainilla. Continúa batiendo.
3. Incorpora el harina en forma envolvente hasta lograr una pasta homogénea. Vierte las chipas de chocolate.
4. Espolvorea harina en la mesa y extiende suavemente la pasta con el rodillo verificando que no se pegue.
5. Déjala de 1.5 cm de grosor y corta las galletas.
6. Colócalas en la charola previamente engrasada y enharinada.
7. Hornea a 180° C por 20 minutos o hasta que tomen color. Retíralas del horno.
8. Aparte, funde el chocolate en baño María.
9. Forma un cono con el papel encerado, llénalo con chocolate hasta la mitad, corta la punta del cono y presiona sobre las galletas para decorarlas con hilos de chocolate. Deja secar.

Tip

Si notas que la pasta quedó muy blanda refrigérela por 20 minutos.

Puedes rellenar las galletas con la mermelada del sabor que prefieras

Galletas de emparedado

(Rinde 15 piezas)

Ingredientes

200 gr de mantequilla ■ 100 gr de azúcar ■ 3 yemas ■ 2 cucharadas de vainilla ■ 250 gr de harina de trigo San Antonio TRES ESTRELLAS ■ Harina para extender PARA EL RELLENO Y LA CUBIERTA 1 taza de mermelada de zarzamora ■ 1 taza de azúcar MATERIAL Rodillo ■ Cortador para galleta de 5 cm diámetro ■ Charola de aluminio

Manera de preparar:

1. Acrema la mantequilla junto con el azúcar; bate hasta blanquear y quedar suave y terso (punto de pomada).
2. Agrega poco a poco las yemas y la vainilla. Continúa batiendo.
3. Incorpora el harina en forma envolvente hasta lograr una pasta homogénea.
4. Espolvorea harina en la mesa y extiende suavemente la pasta con el rodillo verificando que no se pegue.
5. Déjala de 1.5 cm de grosor y corta las galletas.
6. Colócalas en la charola previamente engrasada y enharinada.
7. Hornea a 180° C por 20 minutos o hasta que tomen color.
8. Retíralas del horno, revuélcalas en azúcar, forma pares, viértele mermelada a una galleta del par y tapa con la otra.

Tip

Si quieres un sabor diferente sustituye la manzana por 6 zarzamoras o por 2 cucharadas de cajeta y sigue el mismo procedimiento.

Hot cakes de manzana

(Rinde 12 panquecas)

Ingredientes:

PARA LA PASTA 2 tazas de harina para hot cakes tradicionales TRES ESTRELLAS ■ 3/4 de taza de leche ■ 2 huevos ■ 2 cucharadas de mantequilla derretida ■ PARA EL RELLENO Y LA CUBIERTA 2 manzanas ralladas ■ 1 cucharada de canela en polvo ■ 1 taza de mantequilla ■ Miel maple al gusto

Manera de preparar:

1. Licua los ingredientes de la pasta.
2. Vierte en un tazón e incorpora la manzana y la canela. Mezcla perfectamente.
3. Calienta un poco de mantequilla en una sartén antiadherente y vierte una cucharada grande de la mezcla formando un círculo.
4. Deja cocer hasta que se llene de burbujas y voltea.
5. Cocina 1 minuto más o hasta que la pasta esté cocida. Retira.
6. Coloca de 2 a 3 hot cakes sobre un platón, úntales mantequilla y viérteles miel al gusto.

Natilla napolitana

(Rinde 6 porciones)

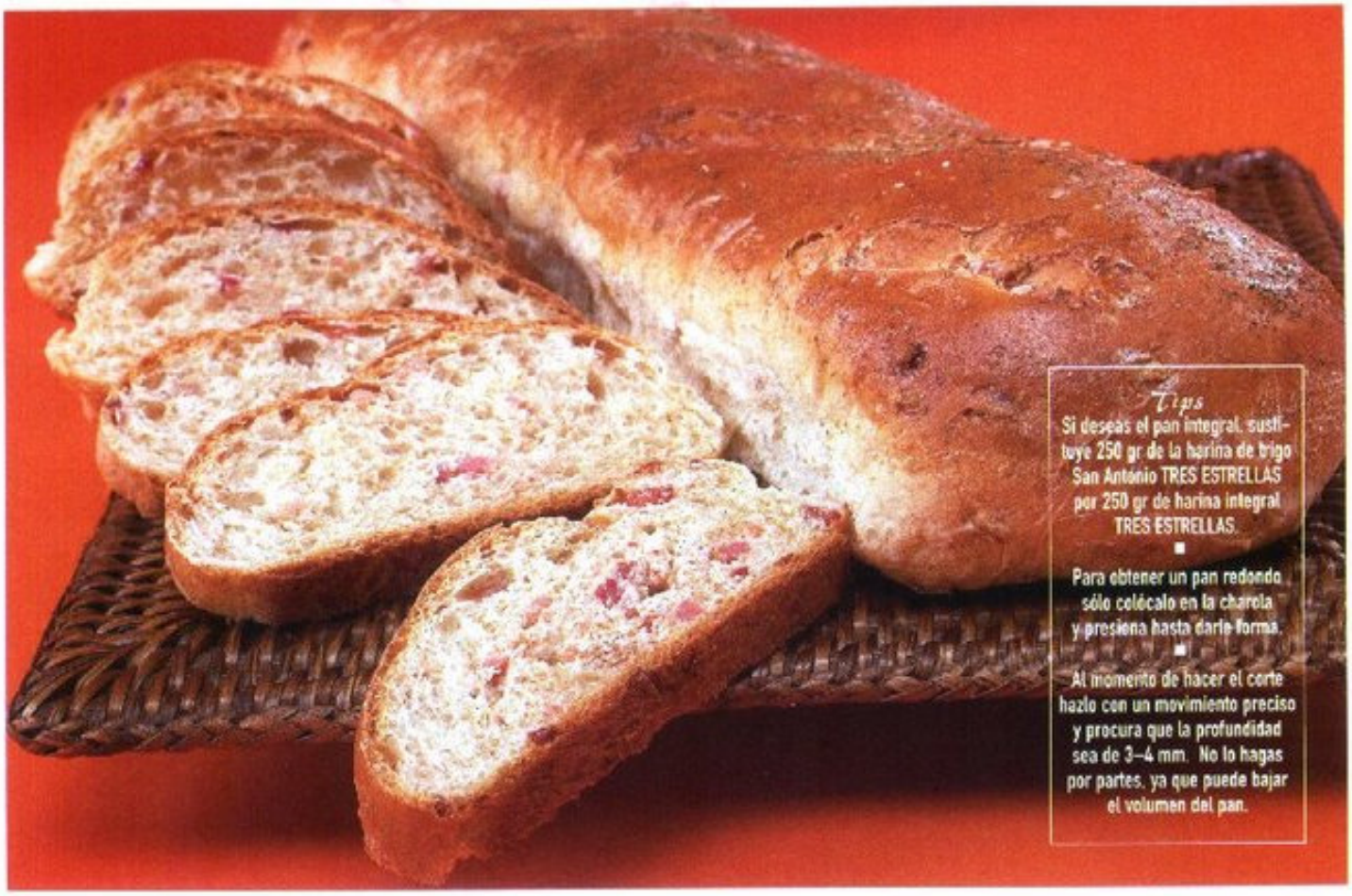
Ingredientes:

1 sobre de harina de arroz para preparar atole TRES ESTRELLAS sabor fresa ■ 1 sobre de harina de arroz para preparar atole TRES ESTRELLAS sabor chocolate ■ 1 sobre de harina de arroz para preparar atole TRES ESTRELLAS sabor vainilla ■ 6 huevos ■ 1 1/2 litros de leche ■ 1 1/2 tazas de azúcar ■ 1 taza de crema batida tipo chantilly ■ 1 taza de chocolate rallado

MATERIAL 1 olla

Manera de preparar:

1. Licua el sobre de harina de arroz sabor fresa con 1/2 taza de leche, 2 huevos y 1/2 taza de azúcar.
2. Vierte a la olla y deja cocinar, a fuego medio y sin dejar de mover, hasta que espese. Deja enfriar y reserva.
3. Repite el procedimiento, con las mismas cantidades, para hacer las 2 natillas restantes.
4. Coloca en copas altas 1/3 de natilla de chocolate, 1/3 de vainilla y 1/3 de fresa.
5. Decora la superficie con la crema chantilly y espolvorea el chocolate.



Tips

Si deseas el pan integral, sustituye 250 gr de la harina de trigo San Antonio TRES ESTRELLAS por 250 gr de harina integral TRES ESTRELLAS.

■

Para obtener un pan redondo, sólo colócalo en la charola y presiona hasta darle forma.

■

Al momento de hacer el corte hazlo con un movimiento preciso y procura que la profundidad sea de 3–4 mm. No lo hagas por partes, ya que puede bajar el volumen del pan.

Barra de pan de tocino

¡Rinde 4 piezas de 250 gr!

Ingredientes:

- 500 gr de harina de trigo San Antonio TRES ESTRELLAS
- 8 gr de levadura ó 2 cucharadas cafeteras copeteadas
- 100 gr de manteca vegetal
- 10 gr de sal ó 1 cucharada cafetera rasa
- 1 huevo
- 250 ml de agua
- 300 gr de tocino picado y frito
- 1 huevo para barnizar

MATERIAL Charola de aluminio ■ 1 brocha angosta ■ Cutter o navaja

Manera de preparar:

1. Haz una fuente con el harina. Coloca la levadura por fuera y al centro la manteca, la sal y el huevo. Agrega un poco de agua e integra los ingredientes del centro. Sigue incorporando el harina.
2. Vierte más agua e integra todo perfectamente. Termina con el agua y comienza a tallar la masa hasta lograr que se despegue de la mesa. Deberás obtener una masa suave, lisa y elástica.
3. Agrega el tocino y déjela reposar a temperatura ambiente durante 20 minutos.
4. Divídela en cuatro porciones de 250 gr cada una y bolea. Alarga hasta obtener barras de 35 cm. Colócalos en la charola y presiona para que tomen forma.
5. Déjelos fermentar hasta que doblen su volumen. Barniza suavemente con el huevo. Hazles cortes en diagonal con la navaja.
6. Hornea a 220° C durante 20 minutos o hasta que el pan tome color y esté firme.
7. Retira del horno y deja enfriar.

Ingredientes

■ Manteca para engrasar ■ Harina de trigo San Antonio TRES ESTRELLAS para enharinar PARA LA PASTA 1 taza de leche ■ 4 huevos ■ 1 taza de nata ■ 1 taza de azúcar ■ 1 limón (la ralladura) ■ 2 tazas de harina de trigo San Antonio TRES ESTRELLAS ■ 2 cucharaditas rasas de polvo para hornear MATERIAL 1 molde redondo de 18 cm de diámetro

Tips

Si notas que la pasta está muy espesa, agrégale un poco más de leche.

■

Para verificar si el pan está listo, introdúcele un cuchillo sin sierra y éste deberá salir limpio.

■

Manera de preparar

1. Engrasa y enharina el molde. Precalienta el horno a 210° C.
2. Licua la leche con los huevos y la nata. Enseguida, incorpora el azúcar, la ralladura, la harina y el polvo para hornear; mezcla perfectamente.
3. Vierte al molde y hornea durante 30 minutos o hasta que notes que el centro del pan está firme.
4. Deja enfriar, desmolda sobre un platón y decora al gusto.

TRES ESTRELLAS

Pongué de nata

¡Rinde 6 porciones!

Panquecitos integrales

Ingredientes:

PARA LA PASTA 400 gr de mantequilla ■ 200 gr de miel de abeja ■ 8 huevos ■ 2 cucharadas de vainilla ■ 200 gr de harina de trigo San Antonio TRES ESTRELLAS ■ 200 gr de harina integral TRES ESTRELLAS ■ 50 gr de nuez en trozos ■ 50 gr de pasitas ■ 2 cucharaditas de polvo para hornear MATERIAL 20 capacillos del #72 ■ Charola para panquecitos

Manera de preparar:

1. Acrema la mantequilla junto con la miel hasta obtener una mezcla suave y tersa (punto de pomada).
2. Agrega poco a poco el huevo, la vainilla y continúa batiendo; hazlo lentamente para evitar que la mezcla se corte.
3. Aparte, mezcla en seco las harinas, la nuez, las pasas y el polvo para hornear. Vierte a la preparación anterior e incorpora en forma envolvente.
4. Cuando notes que la pasta esté homogénea deja de batir.
5. Coloca los capacillos en la charola y llénalos hasta las 3/4 partes de su capacidad. No te excedas para evitar que se derramen.
6. Hornea a 200° C durante 20 minutos o hasta que tomen color, estén crecido y firmes.
7. Retira del horno y deja enfriar.

Tips

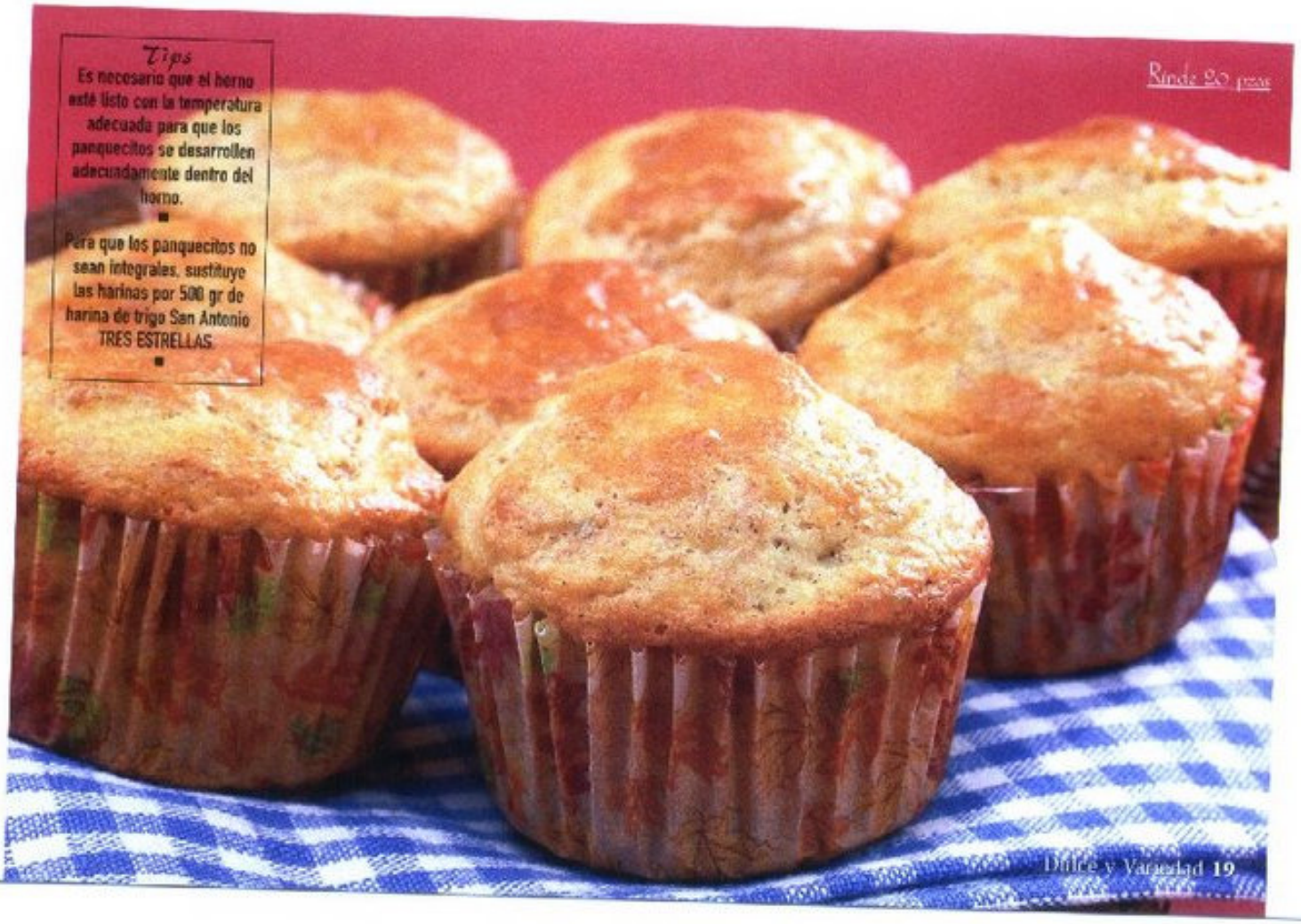
Es necesario que el horno esté listo con la temperatura adecuada para que los panquecitos se desarrollen adecuadamente dentro del horno.

■

Para que los panquecitos no sean integrales, sustituye las harinas por 500 gr de harina de trigo San Antonio TRES ESTRELLAS.

■

Rinde 20 pzas



(Rinde 10 porciones)

Rosca de nuez

Ingredientes:

- 1 paquete de harina preparada para Pastel Sabor Vainilla TRES ESTRELLAS
- 3 huevos
- 1 taza de leche
- 1 taza de nuez en trozos
- 1/2 taza de chispas de chocolate

MATERIAL

1 molde de rosca de 22 cm de diámetro

- Mantequilla para engrasar
- 1/2 taza de harina de trigo San Antonio TRES ESTRELLAS para enharinar

Tip

La fórmula del paquete de harina preparada para Pastel Sabor Vainilla TRES ESTRELLAS está diseñada para la Ciudad de México (2240 m) o ciudades de altitud similar. Verifica las correcciones de altitud en la página 5.

Manera de preparar:

1. Precalienta el horno a 180° C.
2. Mezcla en un tazón la harina preparada con el huevo, agregándolos uno por uno. Cuando esté incorporado todo perfectamente, añade una taza de leche poco a poco.
3. Bate a mano de 5 a 7 minutos ó 4 minutos con batidora, a velocidad media, hasta deshacer los grumos.
4. Agrega la nuez y las chispas de chocolate; sigue mezclando.
5. Vierte en el molde previamente engrasado y enharinado la preparación en forma homogénea.
6. Hornea a 180° C durante 40 minutos o hasta que al introducir un cuchillo o palillo al centro éste salga limpio, de lo contrario cocine unos minutos más.
7. Deja enfriar por 15 minutos e introduce un cuchillo alrededor del molde para despegarlo.
8. Desmolda sobre un platón y decora al gusto.

Tablas de equivalencias

CONVERSIONES SÓLIDAS EN PESO

INGREDIENTES	TAZAS	MÉTRICO	IMPERIAL
HARINA	1/4 taza	30 gr	1 onza
	1/3 taza	45 gr	1 1/2 onzas
	1/2 taza	60 gr	2 onzas
	2/3 taza	90 gr	3 onzas
	3/4 taza	100 gr	3 1/4 onzas
	1 taza	125 gr	4 onzas (1/4 de libra)
	2 tazas	250 gr	8 onzas
AZÚCAR	1/4 taza	50 gr	1 3/4 onzas
	1/3 taza	60 gr	2 onzas
	1/2 taza	100 gr	3 1/4 onzas
	2/3 taza	135 gr	4 1/2 onzas
	3/4 taza	150 gr	5 onzas
	1 taza	200 gr	6 1/2 onzas
MANTEQUILLA	1/4 taza	60 gr	2 onzas
	1/3 taza	75 gr	2 1/2 onzas
	2/3 taza	150 gr	5 onzas
	3/4 taza	180 gr	6 onzas
	1 taza	200 gr	6 1/2 onzas

TABLA DE CONVERSIONES LÍQUIDAS

TAZAS	MÉTRICO	IMPERIAL
2 cucharadas	30 ml	1 fl onza
1/4 taza	60 ml	2 fl onzas
1/3 taza	70 ml	2 1/2 fl onzas
1/2 taza	125 ml	4 fl onzas
2/3 taza	150 ml	5 fl onzas
3/4 taza	175 ml	6 fl onzas
1 taza	250 ml	8 fl onzas
1 1/2 tazas	375 ml	12 fl onzas
2 tazas	500 ml	16 fl onzas
2 1/2 tazas	600 ml	20 fl onzas
3 tazas	750 ml	25 fl onzas
4 tazas	1 litro	33 fl onzas

TABLA DE MEDIDAS

1 cucharada	15 ml
1 cucharadita	5 ml
1 taza	250 ml
1 onza	28 gr
1 fl onza	30 ml
1 libra	454 gr
1 galón	3.75 litros

GRADOS PARA HORNEAR

CENTÍGRADOS	FARENHEIT
250	482
225	437
220	428
215	419
210	410
200	392
190	374
180	356
170	338
165	329
160	320
150	302
140	284
130	266

MEDIDAS Y EQUIVALENCIAS

Producto	1 cda	1 cdta	1 taza
Levadura	5 gr	3 gr	120 gr
Sal	12 gr	5 gr	260 gr
Cocoa	3 gr	1 gr	75 gr
Leche en polvo	3 gr	1 gr	100 gr

CONSEJOS IMPORTANTES

Al momento de medir en tazas procura que el producto no se asiente, déjalo así y no rellenes nuevamente. Al momento de medir cucharadas o cucharaditas ambas deben ser rasas.

Pastel de tres leches

(Rinde 22 porciones)

Ingredientes

■ 2 tazas de harina para Hot Cakes Tradicionales TRES ESTRELLAS ■ 1 1/2 tazas de leche ■ 2 huevos ■ 2 cucharadas de mantequilla derretida ■ Mantequilla para engrasar ■ Harina de trigo San Antonio TRES ESTRELLAS para enharinar
PARA EL RELLENO 1 lata de leche evaporada ■ 1 lata de leche condensada ■ 2 rajas de canela ■ 500 gr de crema batida tipo chantilly ■ 500 ml de crema para batir ■ Fruta de temporada ■ 1 clara de huevo ■ 50 gr de azúcar
MATERIAL 1 molde redondo de 22 cm de diámetro

Manera de preparar:

1. Licua la harina para hot cakes junto con la leche, el huevo y la mantequilla derretida.
2. Engrasa y enharina el molde. Vierte la preparación y hornea a 180° C por 25 minutos o hasta que el pan esté firme.
3. Desmolda y deja enfriar. Reserva.
4. Aparte, calienta las leches con la canela. Al soltar el hervor retira del fuego.
5. Retira la costra del pan y báñalo con las leches ligeramente calientes. Refrigera 1 hora.
6. Cubre con la crema batida y decora el contorno con la chantilly.
7. Remoja las frutas en la clara y revuélcalas en el azúcar.
8. Decora la superficie del pastel.

Vocabulario gastronómico

■ amasar:	integrar una masa con movimientos continuos hasta darle la consistencia requerida.
■ batir:	mezclar en forma enérgica para integrar aire a la preparación e incorporarla.
■ bolear:	formar bolitas de porciones de masa y girarlas hasta dejarlas compactas.
■ cernir:	colar con un cedazo o colador algún ingrediente seco o en polvo.
■ empapelar:	cubrir con papel encerado un molde o una charola.
■ engrasar:	aplicar una capa de mantequilla o manteca a un molde o charola.
■ envolvente:	mezclar los ingredientes suavemente para evitar que la preparación se baje.
■ fuego medio:	la flama de la estufa deberá de estar en un punto intermedio para que exista una cocción pareja.
■ homogéneo:	obtener una mezcla o preparación con una consistencia pareja.
■ punto de turrón:	batir las claras a un punto que al voltear el tazón éstas no se caigan.

Correcciones de altitud

ALTITUD	POLVO PARA HORNEAR	AZUCAR	EJEMPLOS
0-1000	2 cucharaditas	3 cucharadas	Monterrey, Hermosillo, Mérida, Veracruz y Puertos de altitud similar.
1001-1600	1 cucharadita	2 cucharadas	Chihuahua, Cd. Juárez, Torreón, Guadalajara, Puebla, San Luis Potosí o cualquier ciudad de altitud similar.

Manera de preparar:

1. Bate a punto de listón el huevo con el azúcar y la vainilla hasta que esté esponjoso y brille.
2. Agrega la harina cernida, el harina de arroz y las pasas, en forma envolvente.
3. Engrasa el molde, coloca el papel aluminio, vuelve a engrasar y enharina. Corta las piñas en dos capas y distribúyelas dentro del molde.
4. Vierte la mezcla y hornea a 180° C por 30 minutos o hasta que la superficie del pastel esté firme.
5. Deja enfriar, desmolda y decora con una cereza.

Ingredientes:

PARA LA PASTA 8 huevos ■ 2 gr de azúcar ■ 2 cucharadas de vainilla ■ 240 gr de harina de trigo San Antonio TRES ESTRELLAS ■ 1 sobre de harina de arroz para preparar atole TRES ESTRELLAS sabor vainilla ■ 1/2 taza de pasas ■ Mantequilla para engrasar ■ Harina para enharinar ■ 1 lata de rebanadas de piña en almíbar MATERIAL 1 molde hondo de 22 cm de diámetro ■ Papel aluminio

Volteado de piña

(Rinde 6 porciones)